

## 1- مفاهيم أساسية الصحة النفسية :-

## - موضوع علم الصحة النفسية :-

موضوع الصحة النفسية يهتم الصغير والكبير على السواء وهذا يعني الفرد والمجتمع وهي تخص عالم النفس والطبيب وعالم التربية والباحث في ميادين الخدمة الاجتماعية .  
وهي تهتم المسؤول في الاسرة والمسؤول في المدرسة وهي تشغل بال الكثيرين وخاصة من يحتل مركز الادارة في المجتمع وتنظيمه .

لا يختلف اثنان في أن الصحة النفسية والسعادة القلبية ، وما يتبعها من طمأنينة ، وسكينة ، واستقرار نفسي ، هي أهداف منشودة لكل إنسان على هذه المعمورة ، مهما كان منصبه أو درجته المهنية ، أو حالته المادية ، أو طبيعته الاجتماعية ، فالغني في قمة غناه ينشد الصحة النفسية والطمأنينة القلبية والراحة والاستقرار ، والفقير في أدنى درجات فقره ، هو كذلك وينشد تلك المعاني الرجل والمرأة ، الكبير والصغير ، حتى المريض في مرضه ، على ما فيه من اعتلال ومرض ، ينشد هذا الاستقرار النفسي ، ويسعى للتكيف والتوافق مع ما ابتلاه الله به .

ومن المتفق عليه أن أنجع سبل الصحة النفسية والطمأنينة القلبية عبودية الخالق ، سبحانه وتعالى ، فكلما تقرب الإنسان لربه ، وتزلف إليه بمحباته وطاعته ، نال حظه من سعادة القلب ، وطرب الروح ، وصحة النفس .

يقول الحق - سبحانه :- { مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ } [ النحل : ٧٩ ] .

وعلى قدر بُعد الإنسان عن خالقه تكون العقوبة ، فلا تسل عنه بعد وقد عُمر بالهموم والغموم ، والأمراض ، والمشكلات النفسية . وصدق الحق في علاه : { وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى } [ طه : 124 ] .

إن عالم اليوم مليء بالضغوط النفسية والاجتماعية والانفعالات المستمرة والتي قد تؤثر على صحة الإنسان سواء الجسدية أو النفسية كما أصبح التحول الحضاري وتغير أنماط الحياة والتعرض لوسائل الإعلام الخارجية من العوامل التي تساعد على أحداث تغييرات كبرى في السوك الاجتماعي والنفسي للشخص ، ونتيجة لهذا فقد بدأت أعداد المرضى النفسيين والمدمنين تتزايد يوما على مستوى العالم بالرغم من الجهود المضنية لمكافحة هذه المشكلة .

تسجل الأمراض النفسية والعقلية انتشاراً واسعاً في كافة المجتمعات النامية والمتقدمة على حد سواء فقد يصاب البعض منا ببعض الاضطراب العاطفي في أوقات مختلفة وقد يشعر البعض الآخر بالحزن لأسباب متعددة بينما يحس البعض الثالث بالقلق والتوتر في أوقات أخرى ، وقد يصبح البعض عصبياً أو يغضب لموقف ما أو يتصرف بطريقة غريبة تحت ظروف معينة .

فالصحة النفسية تجعل الفرد متحكماً في عواطفه وانفعالاته فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي وهي لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية العامة بل قد تبقى الصحة الجسمية عاجزة عن اضعاف السعادة على الانسان ما لم تتوفر له اسباب وعناصر الصحة النفسية .

وان الاهتمام بالصحة النفسية لصيق الاهتمام بالصحة العامة . فلا غنى للجسم عن صحة النفس ولا غنى للنفس عن صحة الجسم ، وقد بات الاطباء متفقين اليوم أكثر من أي وقت مضى على أن العناية بالصحة النفسية للمرضى عامل أساس في سرعة البرء من الأمراض الجسمية .

إن أغلب الأمراض النفسية والعقلية يمكن الوقاية منها أو السيطرة عليها بشكل أفضل إذا تم التعرف عليها مبكراً وبالتالي لا يجب التأخير في طلب المساعدة والاستشارة النفسية من المختصين حتى لو ظهرت المشكلة فجأة .

وبالرغم من أن النظرة إلى الأمراض النفسية بقيت فترة طويلة جداً وكأنها أمراض ناتجة عن تأثير قوى ما وراء الطبيعة ، فقد أحرزت العلوم الاجتماعية والطبية تطوراً كبيراً أدى إلى تعديل تلك النظرة الخاطئة واستبدلت بتوجه علمي قائم على أن الاضطرابات النفسية متنوعة وتنتج عن تفاعل الأساس الفيزيولوجي مع شروط الحياة اليومية .

وبناء عليه قامت المجتمعات المتقدمة بتوفير خدمات صحية نفسية متنوعة تشمل أشكالاً مختلفة من العناية والتوجيه والإرشاد النفسي والعلاج ، وكذلك التأهيل بعد التعرض لإصابة أو اضطراب .

ولهذا ظهرت المستشفيات بأنواعها ، فمنها التي يعالج الإصابات العقلية الشديدة ومنها التي يقدم خدمات ورعاية نفسية أثناء العمل أو بعد الانتهاء من العمل وقبل العودة إلى المنزل وإلى العائلة وكذلك المراكز التي تشرف على متابعة علاج المريض قبل حجزه و بعد خروجه من المشفى . ومن ثم يأتي دور العيادات النفسية التي غالباً ما تكون مستقلة عن مشفى الأمراض العقلية .

#### - تعريف علم الصحة النفسية :

يتصور كثير من الافراد بان مفهوم الصحة النفسية يعني خلو الفرد من الاصابة بالمرض النفسي او العقلي وبالرغم من ان هذا المفهوم يلقى قبولاً في ميادين الطب النفسي الا انه في الواقع ليس الا مفهوماً

ضيقاً لمعنى الصحة النفسية ذلك لأنه لا يمثل الا جانباً واحداً فقط من جوانب الصحة النفسية . اذ انه ليس كل من لا يشكو من المرض النفسي او العقلي يُعد متمتعاً بالصحة النفسية فقد نجد الكثير من الافراد غير المصابين بمرض نفسي او عقلي الا انهم عاجزين عن تحقيق النجاح في الحياة الاجتماعية او العملية . فهل يعد هؤلاء متمتعون بالصحة النفسية ؟ .

ومن هنا نستنتج ان خلو الفرد من المرض النفسي او العقلي لا يعني تمتعه بالصحة النفسية **فماذا نعني اذا بهذا المفهوم ؟**

**الصحة النفسية :** هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة ، مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان ، ومع الاحساس الايجابي بالنشاط والحيوية . ويقصد بالتوافق ان تكون الوظائف الجسمية متعاونة تعاوناً تاماً لصالح الجسم كله ، فلا يجوز في الحالة الصحية ان يقوم عضو من الجسم بنشاط اكبر او اقل مما يتطلبه الجسم كله ، والا نشأت حالة مرضية ، تختلف في شدتها ومدة بقائها باختلاف نوعها وظروفها ، فاذا زاد قل نشاط غدة من الغدد عما يتطلبه الجسم كله كوحدة ادى ذلك الى حالة مرضية .

ومعنى التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة هو خلو المرء من النزاع الداخلي كوقوعه بين اتجاهين مختلفين ، كأن يتردد بين تحقيق كرامته في نظر نفسه واشباع جوعه عن طريق السرقة وغير ذلك ، والواجب ان يكون المرء بحيث لا يقع في نزاع نفسي ، أي ان يكون قادراً على الجزم في مشكلاته بناءً على فكرة او فلسفة معينة ، فخلو المرء من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد وقدرة على حسم النزاع حال وقوعه هو الشرط الاول للصحة النفسية ، ويمكن الوصول اليه عن طريق فلسفة دينية او اجتماعية او خلقية او غير ذلك من الاتجاهات المحدودة .

كما انه لا بد من تعاون الوظائف النفسية المختلفة ولا بد من تقويتها لمقاومة التغيرات العادية ، وضروري فوق ذلك ان يكون هناك شعور ايجابي بالسعادة والكفاية ، وهذا الشعور هو في العادة دليل الفرد على كونه في حالة جيدة من حيث الصحة النفسية .

**كما تعرف الصحة النفسية بتعاريف اخرى منها :**

- 1 – الصحة النفسية هي انعدام المرض النفسي والاتجاه الى السلوك السوي .
- 2 – الصحة النفسية هي التكامل بين الوظائف النفسية الى حد الكفاءة .
- 3 – الصحة النفسية هي متوسط سلوك المجموع او الجماعة .
- 4 – الصحة النفسية هي التفاعل المتزن والمتكامل بين مكونات الانسان .

الا ان المفهوم الاكثر انسجاماً وقبولاً للصحة النفسية هو الذي يتمثل بقدره الفرد في تحقيق التوافق والانسجام مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه . فهكذا شخص يمكن ان يوصف بأنه شخصاً سويّاً لان رضا الفرد عن ذاته يجعله قادراً على تحقيق السعادة مع نفسه ومع الاخرين ، وقادراً على استثمار قابلياته وقدراته على النحو الامثل وقادراً على تحمل حالات الاحباط والصراع بأشكالها المختلفة ملماً بأساليب موجهتها دون تبديدٍ او استنزافٍ لطاقته .

#### - تعريفات أصحاب المدارس :-

ا - التحليل النفسى : مؤلفها سيجموند فرويد .

بحسب فرويد بأنها القدرة على الحب والعمل والاستماع بالعمل الخلاق ، فالصحة النفسية وفقاً للتحليل النفسى ليس نفيّاً أو الغاء لما هو طفلي أو لا شعوري ولا امتثالاً لواقع جامد ، بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها ، ويعرف فرويد الصحة النفسية بقوله أينما يتواجد الهوا تتواجد الأنا ، وتحصر هذه النظرية على متطلبات الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة الهوا والانا والانا الأعلى .

ب- الاتجاه السلوكي : من روادها ثورنديك ، وطسون ، بافلوف ، وسنكر ، تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية ، بأن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش والبيئة في كنفها ؟ فالمحرك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محرك اجتماعي ، السلوكية تعتبر البيئة المنزلة الاجتماعي الأولى واعتبارها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية .

ج - الاتجاه الإنساني : ويعد كل من كارل روجرز وأبراهام ماسو من أشهر رواد هذا الاتجاه هي تحقيق الذات ويذهب ماسلو الى أن صاحب الشخصية السوية يتميز الصحة النفسية ، كما يراها ماسلو بخصائص معينة بالقياس اللي غير السوي ، ويعتقد إذا اقتصر على دراسة الأخصائين النفسانيين على العجزة والعصبيين ومتخلفي النمو فأما بالضرورة سيقدمون علماً عاجزاً .

ولكي يمكن نمو علم الإنسان أكثر اكتمالاً وشمولاً يصبح حتماً على علماء النفس دراسة الذين حققوا إمكاناتهم الى أقصى مداها .

حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا ذواتهم ، فقد أختار الطريقة المباشرة ، فدرس أصحاب من الناس الذين تتجلى وحدة شخصياتهم بوضوح أكثر بوصفهم اشخاصاً حققوا ذواتهم .

خلاصة القول :- أن تعريفات أصحاب المدارس المختلفة لا تتعارض فيما بينها من حيث تعريفها للصحة النفسية ولا تتعارض أيضاً مع التعريفات العامة والقاسم المشترك الذي يجمع بين هذه التعريفات جميعاً

من الناحية العملية يبدو في الاتفاق على ثلاث نقاط رئيسة هي :-

1- ان الصحة النفسية ليست مرادفاً للاطمئنان او سلامة العقل .

2- وهي ليست غياب الصراعات الانفعالية والوجدانية .

3- ولا تعني أيضاً التكيف والتوافق بمعنى المسايرة والتمسك بالتقاليد ولكن الخلاف الحاد ينشب

إذا أنتقل الحديث والنقاش من تعريف الصحة النفسية والشخصية السوية الى ديناميتها والمحددات الفاعلة .

---

\* القران الكريم

\* أبو دلو، جمال ، الصحة النفسية ، دار أسامة للنشر ، عمان ، الأردن ، 2008 .

\* باضة ، آمال عبد السميع . ( الصحة النفسية ) ، الطبعة الأولى ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية 1999 .